

|                 |               |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>4月27日(土)</b> | 10:00         | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 |
| <b>STUDIO</b>   | <b>通常レッスン</b> |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>AQUA</b>     |               |       |       |       |       |       |       |       |

|                 |               |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>4月28日(日)</b> | 10:00         | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 |
| <b>STUDIO</b>   | <b>通常レッスン</b> |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>AQUA</b>     |               |       |       |       |       |       |       |       |

|                 |       |  |                              |                                   |  |       |       |                                  |
|-----------------|-------|--|------------------------------|-----------------------------------|--|-------|-------|----------------------------------|
| <b>4月29日(月)</b> | 10:00 | 11:00                                  | 12:00                        | 13:00                             | 14:00                                  | 15:00 | 16:00 | 17:00                            |
| <b>STUDIO</b>   |       | 11:00~<br>(45)<br>シェイプアップ<br>エアロ<br>四宮 | 12:00~<br>(45)<br>バレトン<br>四宮 | 13:00~<br>(60)<br>バウ-ワークアウト<br>隆杉 |  |       |       | 16:00~<br>(60)<br>アロマソフトヨガ<br>井口 |
| <b>AQUA</b>     |       |  |                              |                                   | 14:30~<br>(45)<br>アクア<br>エクササイズ<br>江里口 |       |       |                                  |

|                 |       |                                |   |                                       |                                  |                                       |       |       |
|-----------------|-------|--------------------------------|---|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|
| <b>4月30日(火)</b> | 10:00 | 11:00                          | 12:00                                     | 13:00                                 | 14:00                            | 15:00                                 | 16:00 | 17:00 |
| <b>STUDIO</b>   |       | 11:00~<br>(60)<br>エアロFUN<br>谷内 | 12:15~<br>(45)<br>フランス<br>コーディネーション<br>松井 |                                       | 14:00~<br>(60)<br>アロマソフトヨガ<br>井口 |                                       |       |       |
| <b>AQUA</b>     |       |                                |   | 13:15~<br>(30)<br>アクア<br>ウォーキング<br>松井 |                                  | 15:15~<br>(45)<br>アクア<br>エクササイズ<br>中村 |       |       |

|                |       |                                    |                            |                                   |                               |       |       |       |
|----------------|-------|------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|
| <b>5月1日(水)</b> | 10:00 | 11:00                              | 12:00                      | 13:00                             | 14:00                         | 15:00 | 16:00 | 17:00 |
| <b>STUDIO</b>  |       | 11:00~<br>(45)<br>START STEP<br>北島 | 12:00~<br>(75)<br>ヨガ<br>富澤 | 13:30~<br>(45)<br>ダンスエクササイズ<br>隆杉 | 14:30~<br>(45)<br>ミット45<br>隆杉 |       |       |       |
| <b>AQUA</b>    |       | 11:00~<br>(90)<br>プライベートレッスン<br>川崎 |                            |                                   |                               |       |       |       |

|                |       |                                  |                                    |                                   |                                       |       |       |       |
|----------------|-------|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-------|
| <b>5月2日(木)</b> | 10:00 | 11:00                            | 12:00                              | 13:00                             | 14:00                                 | 15:00 | 16:00 | 17:00 |
| <b>STUDIO</b>  |       | 11:00~<br>(45)<br>コアエクササイズ<br>杉崎 | 12:00~<br>(60)<br>ボディケア<br>石渡      | 13:15~<br>(45)<br>ダンスエクササイズ<br>野下 |                                       |       |       |       |
| <b>AQUA</b>    |       |                                  | 12:00~<br>(90)<br>プライベートレッスン<br>矢部 |                                   | 14:15~<br>(45)<br>アクア<br>エクササイズ<br>中村 |       |       |       |

|                |       |   |                                       |                                     |                                   |       |       |       |
|----------------|-------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|-------|
| <b>5月3日(金)</b> | 10:00 | 11:00                                   | 12:00                                 | 13:00                               | 14:00                             | 15:00 | 16:00 | 17:00 |
| <b>STUDIO</b>  |       | 10:30~<br>(45)<br>シェイプアップ<br>エアロ<br>久保木 | 11:30~<br>(45)<br>美ボディシェイプ<br>森田      | 12:30~<br>(45)<br>BODYBALANCE<br>矢部 | 13:30~<br>(45)<br>BODYPUMP<br>江里口 |       |       |       |
| <b>AQUA</b>    |       |   | 12:00~<br>(30)<br>アクア<br>ウォーキング<br>村上 |                                     |                                   |       |       |       |

|                |               |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>5月4日(土)</b> | 10:00         | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 |
| <b>STUDIO</b>  | <b>通常レッスン</b> |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>AQUA</b>    |               |       |       |       |       |       |       |       |

|                |               |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>5月5日(日)</b> | 10:00         | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 |
| <b>STUDIO</b>  | <b>通常レッスン</b> |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>AQUA</b>    |               |       |       |       |       |       |       |       |

|                |       |                                |                                       |  |   |       |       |       |
|----------------|-------|--------------------------------|---------------------------------------|--|---|-------|-------|-------|
| <b>5月6日(月)</b> | 10:00 | 11:00                          | 12:00                                 | 13:00                                      | 14:00   | 15:00 | 16:00 | 17:00 |
| <b>STUDIO</b>  |       | 10:30~<br>(45)<br>エアロFUN<br>木村 |                                       | 13:00~<br>(60)<br>BODYPUMP<br>KAORI・江里口・野下 | 14:30~<br>(60)<br>BODYBALANCE<br>SACHIKO・矢部・堀 |       |       |       |
| <b>AQUA</b>    |       |                                | 11:30~<br>(30)<br>アクア<br>ウォーキング<br>出川 |  |   |       |       |       |

土日・祝日の為、9:00~21:00の営業となります。  
最終チェックイン 20:00 / ジム・アクア利用時間 20:30まで

**BODYPUMP / BODYBALANCE**  
定員制になります。  
詳細は別紙のお知らせを  
ご覧ください。